

హోళీ హోమం ఆరోగ్యకరం

శ్లో॥ అర్ధపక్వ శమీ ధాన్యైః + తృణభ్రష్టైశ్చ హోలకీః,
హోలకీ + అల్పానిలో మేదః కఫదోషశ్చ ఆపహః,
భవేద్యో హోలకీ యస్య స తత్తద్గుణో భవేత్ ॥ – భావప్రకాశం (ఆయుర్వేద గ్రంథం)

అంటే – "అర్ధపక్వ శమీధాన్యాన్ని (యవలు లేక గోధుమలను) హోలకీ అంటారు. అట్టి హోలాలతో మందాగ్నిలో (అగ్నిహోత్రంలో) ఆహుతులుగా యిస్తే అందుండి వెడలు వాయువులవల్ల మేధ (శరీరంలో అధికంగా పేర్కొన్న క్రొవ్వు) కరిగి బయటకు వెడలిపోతుంది. ఇంతేగాక, అది కఫదోషాన్ని, అధిక శ్రమవల్ల కలిగిన ఆయాసాన్ని – నీరసాన్ని పోగొడుతుంది" అని ఆయుర్వేదం చెబుతున్నది.

అర్ధపక్వ శమీధాన్యం అంటే సగం పక్వమైన లేదా సగం పండిన ధాన్యం, 'శమీ' అనే పదం కేవలం శమీధాన్యానికే గాక తినదగిన అన్నిరకాల పప్పుధాన్యాలకు, కాయధాన్యాలకు వర్తిస్తుంది. పక్వం అనే పదానికి అగ్నిపక్వం, సూర్యపక్వం అని రెండు రకాలుగా అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. కందులు, పెసలు, శనగలు మొదలైన పంటలను అవి పూర్తిగా ముదరకుండా (పండకుండా) లేతగా ఉండే సమయంలో అర్ధపక్వమైనవి అంటారు. వాటిని వండకుండానే నేరుగా తినవచ్చు. పల్లె ప్రాంతాలలో ఉండేవారికి ఇది అనుభవైక వేద్యమే. అవి రుచిగా ఉండటమేగాక తేలికగా జీర్ణమై మనకు పుష్టిని, శక్తిని కలిగిస్తాయి. కొందరు వాటిని గడ్డిమంటపై కొద్దిగా కాల్చి తింటారు. అటువంటి – వాటిని హోలాలంటుంది వ్యాకరణ శాస్త్రం –

"తృణాగ్ని భ్రష్టార్థ పక్వ శమీధాన్యం హోలకః, హోలా ఇతి హిందీభాషా" అంటుంది శబ్ద కల్పద్రుమకోశం. అటువంటి హోలాలతో చేసే యజ్ఞాన్ని (అగ్నిహోత్రాన్ని) "హోళీహోమం" అంటారు. ఇంతేగాక, మన ప్రాచీనులు పంటలు పొలం నుండి ఇంటికి వచ్చిన తదుపరి వారు వెంటనే వాటిని వండుకొని

తినకుండా, ముందు కొన్ని ధాన్యాలను హోమంలో ఆహుతులుగా అర్పించి తరువాత తినేవారు. ఇటువంటి విశేష యజ్ఞాలను 'నవసస్యేష్టి' అంటాయి మన శాస్త్రాలు. హోళీ పండుగనాడు కూడా నవసస్యేష్టి యజ్ఞం చేయాలంటారు ఋషులు.

శ్లో॥ సస్యాన్తే నవసస్యేష్ట్యా తదా + ఋత్వన్తే ద్విజః + అధ్వరైః । –
మనుధర్మశాస్త్రం 4–26

ద్విజులు (రెండవసారి విద్యాగర్భం నుండి పుట్టినవారు) అంటే – విద్యాసదాచారాలు కలిగిన వారంతా ఋతువుల చివరలో (ఋతువులు మారుతున్నపుడు) క్రొత్త పంటలతో నవసస్యేష్టి యజ్ఞం చెయ్యాలంటాయి ధర్మశాస్త్రాలు, గృహ్యాసూత్రాలు. ఇట్టి యజ్ఞాలు చేయటంవల్ల పంటలను ప్రసాదించిన పంచభూతాలకు, తోటి ప్రాణులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపినట్లవుతుంది. మన యోగేశ్వర శ్రీకృష్ణుడు ఈ విషయం భగవద్గీతలో (3–10 నుండి 16 శ్లోకాలలో) ఎంత చక్కగా వివరించి చెప్పాడో చూడండి –

శ్లో॥ సహయజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా పురోవాచ ప్రజాపతిః ।
అనేన ప్రసవిష్యధ్వ మేష వోఽస్త్విష్టకామధుక్ ॥

సృష్ట్యాదిలో ప్రజలను పాలించి పోషించే ప్రజాపతియైన పరమేశ్వరుడు (సృష్టికర్త) మానవులతోబాటు యజ్ఞాలను సృజించి ఇట్లుపదేశించాడు – "ఓ మానవులారా! ఈ వివిధ యజ్ఞాల ద్వారా మీమీ కోరికలను నెరవేర్చుకోండి. ఇవి మీ కోరికలను తీర్చే కామధేనువులు."

శ్లో॥ దేవాన్ భావయతానేన తే దేవా భావయంతు వః ।
పరస్పరం భావయంతః శ్రేయః పరమ్ అవాప్స్యథ ॥

ఈ యజ్ఞాలతో దేవతలు భావన చేయబడతాయి. అంటే – జడదేవతలైన పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాలు (పంచ భూతాలు) శుద్ధి చేయబడతాయి. ఆ విధంగా శుద్ధి చేయబడిన పంచభూతాలు మిమ్ము శుద్ధులుగా, ఆరోగ్యవంతులుగా, బలిష్ఠులుగా చేస్తాయి. ఈవిధంగా పరస్పరం భావన చేసుకుంటూ (శుద్ధి చేసుకుంటూ) ఉత్తమ శ్రేయస్సును పొందండి. (ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'భావన చెయ్యటం' అంటే శుద్ధి చేయటం. ఉదా: గంధకాన్ని కొన్ని మూలికారసాలతో కలిపి కల్వంలో బాగా మర్దన చేస్తారు. అప్పుడు అది మందుగా లోపలికి

సేవించవచ్చును. ఇట్టి శుద్ధి చేసిన గంధకాన్ని – 'భావన గంధకం' అంటారు. ఆవిధంగా యజ్ఞాలతో పంచభూతాలు శుద్ధి చేయబడతాయి.)

శ్లో॥ ఇష్టాన్ భోగాన్ హి వో దేవా దాస్యంతే యజ్ఞభావితాః ।
తైర్దత్తాన్ అప్రదాయ + ఏభ్యః యః భుంక్తే స్తేన ఏవ సః ॥

యజ్ఞాలతో భావన చేయబడిన దేవతలు మీకు కావలసిన భోగాలను – ఆహారాది జీవన నిర్వహణ సుఖాలను ప్రసాదిస్తాయి. ఆ విధంగా వాటినుండి ఉపకారం పొంది మరల వాటికి ఆహుతుల నివ్వకపోతే వారు దొంగిలించినవారే అవుతారు.

శ్లో॥ యజ్ఞశిష్టాశినః సంతో ముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః ।
భుంజతే తే తు + అఘం పాపా యే పచంతి + ఆత్మకారణాత్ ॥

యజ్ఞానంతరం మిగిలిన పదార్థాలను తినేవారు సర్వపాపాలనుండి విముక్తులౌతారు. అట్లుకాక, ఎవరు కేవలం తమకొరకే అన్నాదులను వండుకొని తింటారో వారు పాపమును మాత్రమే భుజించినవారౌతారు.

శ్లో॥ అన్నాద్భవంతి భూతాని పర్జన్యాత్ అన్నసంభవః ।
యజ్ఞాద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవః ॥

పరిశీలించి చూస్తే – అన్నంవల్లనే ప్రాణులు జీవిస్తున్నాయి. అన్నం మేఘాలు వర్షించటంవల్ల ఉత్పన్నమౌతుంది. మేఘాలు యజ్ఞాలవల్ల ఏర్పడుతున్నాయి. యజ్ఞాలు కర్మవల్ల – పద్ధతి ప్రకారం ఆయా ఋతువులలో చేయటంవల్ల ఏర్పడుతున్నాయి.

శ్లో॥ కర్మ బ్రహ్మోద్భవం విద్ధి బ్రహ్మాక్షర సముద్భవమ్ ।
తస్మాత్ సర్వగతం బ్రహ్మ నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్ ॥

ఏయే యజ్ఞాలు ఎలా చెయ్యాలో మనకు వేదజ్ఞానం వల్ల తెలిసింది. వేదం అక్షరమగు నాశరహితమగు పరబ్రహ్మ వల్ల ప్రకటింపబడింది. అట్టి సర్వవిద్యల నిలయమైన వేదం నిత్యం యజ్ఞం చేయమంటున్నది.

శ్లో॥ ఏవం ప్రవర్తితం చక్రం న + అనువర్తయతీహ యః ।
అఘాయురింద్రియారామో మోఘం పార్థ స జీవతి ॥ – భగవద్గీత 3–10 నుండి 16

"పరమేశ్వరునిచే ఏర్పరచబడిన ఈ యజ్ఞ చక్రమును ఎవరు అనుసరించరో వారు పాపులు, వ్యర్థంగా జీవించేవారు అవుతారు" అని మన ఆదర్శ కర్మయోగి శ్రీకృష్ణుడు అన్నాడు.

వివిధ యజ్ఞాలను, వాటివల్ల కలిగే వివిధ ప్రయోజనాలను ఉపదేశించే యజుర్వేదం నవసస్యేష్టి యజ్ఞం గురించి ఏమంటుందంటే -

వ్రీహయశ్చమే, యవాశ్చమే, మాషాశ్చమే, తిలాశ్చమే, ముద్గాశ్చమే, ఖల్వాశ్చమే, ప్రియఙ్గవశ్చమే, అణవశ్చమే, శ్యామాకాశ్చమే, నీవారాశ్చమే, గోధూమాశ్చమే, మసూరాశ్చమే యజ్ఞేన కల్పన్తామ్ ॥

- యజుర్వేదం 18-12

మా యొక్క వ్రీహలు (బియ్యము), యవలు (యవధాన్యం), మాషలు (మినుములు), తిలలు (నువ్వులు), ముద్గలు (పెసలు), ఖల్వాలు (శనగలు), ప్రియంగములు (అరికెలు), అణవలు (సన్నబియ్యం), శ్యామాకాలు (సామధాన్యం, నీవారములు (దూసవరి బియ్యం), గోధుమలు, మసూరములు (చిరుశనగలు) (చ) మరియు ఆయా జాతులకు చెందిన ధాన్యాలు, పప్పులు, వాటితో తయారైన పదార్థాలు అన్నీ కూడ యజ్ఞేన కల్పంతామ్ = యజ్ఞ స్వరూపుడైన సర్వవ్యాపక సృష్టికర్తచే సృజింపబడి అగ్నిహోత్రంవల్ల సమర్థవంతములౌతాయి. అంటే అగ్నిహోత్ర కార్యంతో మరింత పుష్టిని, పుష్కలతను పొందుతాయి.

ఆంగ్లార్థం : May my rice and my barley, my pulses and beans, my sesamum and grams, my beans and their cookings, my grams and their cooking, my millet and its cooking, my excellent rice and inferior corn, my rice of wild growth and their cooking, my wheat and its cooking, my lentils and other food grains prosper through the grace of God and Agnihotra.

అగ్నిహోత్రం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అనేకం. అది పూర్తిగా వైజ్ఞానికం. వివరంగా తెలుసుకోగోరువారు నా రచనలు "అగ్నిహోత్రం 100% వైజ్ఞానికం, అగ్నిహోత్ర రాసాయనిక విశ్లేషణ" చదువగోరుచున్నాను. పూర్వం హోళీ పండుగనాడు అప్పటికి యింటికి వచ్చిన క్రొత్త ధాన్యాలతో నవసస్యేష్టి యజ్ఞం

ప్రతి ఇంటా చేసేవారు. కాలాంతరంలో అది సామూహికంగా గ్రామ ప్రజలంతా ఒకచోట చేరి పెద్ద యజ్ఞకుండాన్ని నిర్మించుకొని చేయటానికి అలవాటు పడ్డారు. వారి వారి యిండ్లలోని క్రొత్త ధాన్యాలను తెచ్చి ఆహుతులుగా అర్పించేవారు. రాబోవు వసంత ఋతువునకు స్వాగతం పలుకుతూ ఒకరిపై ఒకరు పువ్వులు, పువ్వులరసం చల్లుకొని హోళికోత్సవం జరుపుకునేవారు. క్రమంగా అది వికృత రూపం ధరించి కూడళ్ళలో (చౌరస్తాలో) కట్టెలు, పిడకలు ప్రోగేసి మంటపెట్టి చెత్తా చెదారం, హానికారక పదార్థాలు కూడా వేస్తూ అసభ్య పాటలు పాడుతున్నారు. కృత్రిమ రంగులను, హానికారక రాసాయనిక రంగులను ఒకరిపై ఒకరు జల్లుకుంటున్నారు. ముఖాలను గుర్తుపట్టలేనంత వికారంగా చేసుకుంటున్నారు. ఆ రంగులు ఎంత సబ్బులు పెట్టి తోమినా కొన్ని రోజులవరకు పోనంతగా ఉంటున్నాయి. కొందరైతే వావి వరుసలు, స్త్రీ పురుష భేదాలు పాటించకుండా రంగులు చల్లుకుంటున్నారు. అసభ్య పలుకులు పలుకుతున్నారు. పెద్దలు, విజ్ఞులు ఏమీ చేయలేక కలియుగం, కలికాలం అనుకుంటూ సరిపెట్టుకుంటున్నారు.

ఈ హోళీ పర్వ అసలు స్వరూపాన్ని యింకా ఎక్కువగా తెలుసుకోగోరువారు మీ సమీపంలోని ఆర్యసమాజ మందిరాలలో జరిగే నవసస్యేష్టి హోళిహోమానికి వెళ్ళండి. మీ స్వార్జితంతో ఆవునేతిని, కొన్ని క్రొత్త ధాన్యాలను కొని తీసుకువెళ్ళి ఆహుతులగా యివ్వండి. అగ్ని తనలో వేసిన పదార్థాలను సూక్ష్మాణువులుగా మార్చి గాలిలో కలిపివేస్తుంది. తన దగ్గర పెట్టుకోదు. ఆ గాలి పీల్చిన అన్ని ప్రాణులకు అది సూక్ష్మరూపంలో అందుతుంది. సుగంధాన్నీ, పుష్టినీ, ఆరోగ్యాన్నీ యిచ్చే పదార్థాలను వేస్తే అవే మనకు లభిస్తాయి. దుర్గంధాన్నీ, అనారోగ్యాన్నీ, ఆయాసాన్నీ కలిగించేవి వేస్తే అవే మనం అనుభవించవలసి వస్తుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

వాసంతీ నవసస్యేష్టి (హోలి)

ఈ పర్వము వసంత ఋతువునకు సంబంధించినది. ఫాల్గున శుద్ధ 15 పూర్ణిమ నాడు ఈ పండుగ జరుపబడును.

విశేషాహుతుల మంత్రములు

ఓం శతాయుధాయ శతవీర్యాయ శతోతయేభి
మాతిషా హే। శతం యోనః శరదో అజీజాదిన్ద్రో

నేషదతి దురితాని విశ్వా ॥స్వాహా॥

ఓం యే చత్వారః పథయో దేవయానా అన్తరా ద్యావా పృథివీ వియన్తి । తేషాం యో అజ్యాని మజీజిమావ హాస్తస్మైనో దేవాః పరిదత్తే హ సర్వే ॥స్వాహా॥

ఓం ఇమే జీవావిమృతైరావవృత్రన్న భూద్భద్రా దేవ హూతిర్నో అద్య । ప్రాఞ్చో అగామ నృతయే హసాయ ద్రాఘీయ ఆయుః ప్రతరం దధానాః ॥స్వాహా॥

ఓం ఇమం జీవేభ్యః పరిధిం దధామి మైషాం ను గాద పరో అర్థమేతమ్ । శతం జీవన్తు శరదః పురూ చీరంతర్మృత్యుం దధతాం పర్వతేన ॥స్వాహా॥

ఓం యథాహాన్యనుపూర్వం భవన్తి యతా ఋతవ ఋతిభిర్యన్తి సాధు । యథా న పూర్వ మపరో జహాత్యేవా ధాతరాయూంషి కల్పయైషామ్ ॥స్వాహా॥

(ఋ. 10-18-1 నుండి 5 వఱకు)

ఓం ఆయుష్మతామాయుష్కృతాం ప్రాణేన జీవ మా మృథాః । వ్యహం సర్వేణ పాప్మనా వి యక్ష్మేణ సమాయుషా ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-31-8)

ఓం బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యుమపాఘ్నత । ఇంద్రో హ బ్రహ్మచర్యేణ దేవేభ్యః స్వరాభరత్ ॥స్వాహా॥

(అథ. 11-5-19)

ఓం సీతాయై స్వాహా ॥

ఓం ప్రజాయై స్వాహా ॥

ఓం శమాయై స్వాహా ॥

ఓం భూత్యై స్వాహా ॥ (పా.గృ.కాం. 2)

ఓం వ్రీహయశ్చ మే యవాశ్చ మే మాషాశ్చ మే తిలాశ్చ మే ముద్గాశ్చ మే ఖల్వాశ్చ మే ప్రియజ్గ వశ్చ మేఽ

ణవశ్చ మే శ్యామాకాశ్చ మే నీవారాశ్చ మే,
గోధూమాశ్చ మే మసూరాశ్చ మే యజ్ఞేన కల్పన్తామ్ ॥స్వాహా॥
(యజు. 18-12)

ఓం వాజో నః సప్తప్రదిశశ్చతస్రో వా పరావతః వాజో నో
విశ్వైర్దేవైర్ధనసాతా విహావతు ॥స్వాహా॥ (యజు. 18-32)

ఓం వాజో నో అద్య ప్రసువాతి దానం వాజో దేవా
ఋతుభిః కల్పయాతి । వాజో హి మా సర్వ
వీరం జజాన విశ్వా ఆశా వాజపతి ర్జయేయమ్ ॥స్వాహా॥
(యజు. 18-33)

ఓం వాజః పురస్తాదుత మధ్యతో నో వాజో దేవాన్
హవిషా వర్ధయాతి । వాజో హి మా సర్వవీరం
చకార సర్వా ఆశావాజపతి ర్భవేయమ్ ॥స్వాహా॥ (యజు. 18-34)

ఓం సీరా యుఞ్జన్తి కవయో యుగా వి తన్వతే పృథక్
ధీరా దేవేషు సుమ్నయౌ ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-1)

ఓం యునక్త సీరా వి యుగా తనోత కృతే యోనౌ
వపతేహ బీజమ్ । విరాజః శ్నుష్టిః సభరా అసన్నో
నేదీయ ఇత్సృణ్యః పక్వ మా యవన్ ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-2)

ఓం లాఙ్గలం పవీరవ త్సుశీమం సోమసత్సరు । ఉదిద్వపతు
గామవిం ప్రస్థావద్రథవాహనం పీవరీం చ ప్రఫర్వ్యమ్ ॥స్వాహా॥
(అథ. 3-17-3)

ఓం ఇన్ద్రః సీతాం నిగృహ్ణాతు తాం పూషాభి రక్షతు । సా నః
పయస్వతీ దుహముత్తరా ముత్తరాం సమామ్ ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-4)

ఓం శునం సుఫలా వితుదన్తు భూమిం శునం కీనాశా
అను యన్తు వాహాన్ । శునాసీరా హవిషా తోశమానా
సుపిప్పలా ఓషధీః కర్తమ స్మై ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-5)

ఓం శునం వాహాః శునం నరః శునం కృషతు లాఙ్గలమ్ ।

శునం వరత్రా బధ్యన్తాం శునముస్ట్రాము దిజ్గీయ ॥స్వాహా॥
(అథ. 3-17-6)

ఓం శునాసీరేహ స్మమే జుషేథామ్ । యద్దివి చక్రథుః
పయస్తే నేమాముప సిఞ్చతమ్ ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-7)

ఓం సీతే వన్దామహే త్వార్వాచీ సుభగే భవ । యథా నః
సుమనా అసో యథా నః సుఫలా భువః ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-8)

ఓం ఘృతేన సీతా మధునా సమక్తా విశ్వైర్దేవై
రనుమతా మరుద్భిః । సా నః సీతే పయసాభ్యావ
వృత్స్వోర్జస్వతీ ఘృతవ త్పిన్వమానా ॥స్వాహా॥ (అథ. 3-17-9)

ఓం ఇన్ద్రాగ్నీభ్యాం ॥స్వాహా॥
(ఇదమిం ద్రాగ్నీ భ్యాం ఇదన్న మమ.)

ఓం విశ్వేభ్యో దేవేభ్య ॥స్వాహా॥
(ఇదం విశ్వేభ్యో దేవేభ్యః ఇదన్న మమ.)

ఓం ద్యావా పృథివీభ్యాం ॥స్వాహా॥
(ఇదంద్యావా పృథివీభ్యామ్ ఇదం న మమ.)

ఓం స్విష్టమగ్నే అభిత త్పృణీహి విశ్వాంశ్చ దేవః
పృతనా అభిష్యక్ । సుగన్ను పన్థాం ప్రదిశన్న
ఏహి జ్యోతిష్మద్ధేహ్యజరం న ఆయుః ॥స్వాహా॥

ఓం యదస్య కర్మణోऽత్యరీరిచం యద్వా న్యూన
మిహాకరమ్ । అగ్నిష్టత్స్విష్టకృద్విద్యాత్ సర్వం
స్విష్టం సుహుతం కరోతుమే అగ్నయే స్విష్టకృతే
సుహుతహుతే సర్వప్రాయశ్చిత్తాహుతీనాం కామానాం
సమర్ధయిత్రే సర్వాన్నః కామాన్త్సమర్ధయ ॥స్వాహా॥
(ఇద మగ్నయే స్విష్టకృతే ఇదం న మమ.) (శతపథ. 14-9-4-24)

